

REVISIONS POUR PASSAGE DE GRADE JUDO

MEUDON 10h-11h

En général, je suis capable de faire :

- Une roulade avant
- Une roulade arrière
- Une chute arrière **et** de la nommer en japonais : USHIRO UKEMI
- Une chute avant **et** de la nommer en japonais : ZEMPU KAÏDEN
- De connaître les mots généraux du judo en japonais



Dojo

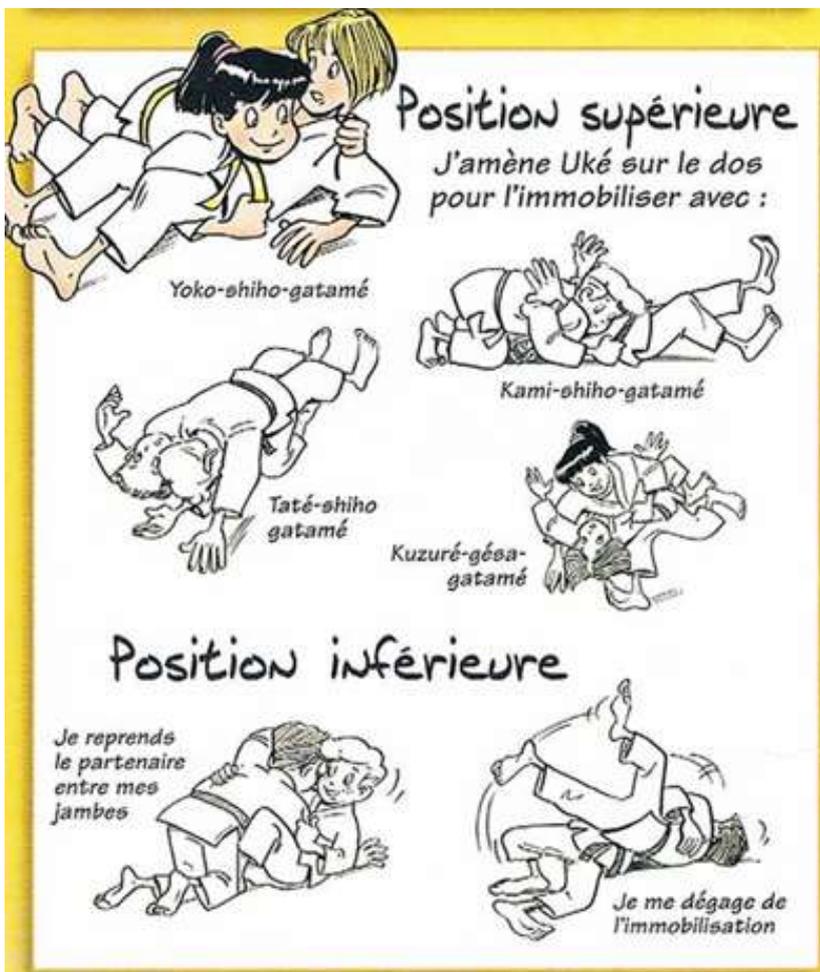


Tatami



Judogi

Au sol ou NE WAZA :



Nous les avons appris ainsi, dans l'ordre suivant (de haut en bas) :

- Immobilisation de la **PINCE DE CRABE** (Yoko Shio Gatame)
- Immobilisation du **CASQUE** (Kami Shio Gatame)
- Immobilisation du **BEBE** (Tate Shio Gatame)
- Immobilisation du **CANAPE** (Ura Gatame)*
- Immobilisation du **LIT** (Kuzure Gesa Gatame)

*à toi de t'en rappeler haha !

Debout ou TACHI WAZA :



O-uchi-gari



Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



*Sasaé-tsuri-
komi-ashi*



Attention :

- **MOROTE** SEOÏ NAGE = Kumi Kata classique
- **ERI** SEOÏ NAGE = Kumi Kata avec les 2 mains du même côté



ET très important, être capable de savoir à quoi/qui correspondent les 2 images dessous :

